

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 03.07.2023 15:32:18

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bded6d12ab98216652f016465d53b72a2eab0de1b2

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)**

Факультет искусств

Кафедра физической культуры и спорта

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)

по дисциплине

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальность – 53.05.01 Искусство концертного исполнительства

Специализация – Концертные народные инструменты

Квалификация – Концертный исполнитель. Преподаватель

Оценочные материалы (ФОС) разработаны на основе рабочей программы дисциплины, предусмотренной образовательной программой высшего образования (ОП ВО) по направлению подготовки 53.05.01 Искусство концертного исполнительства.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Доцент кафедры физической культуры и
спорта, к. п. н.

Н.Н. Пьянзина

СОГЛАСОВАНО:

Методическая комиссия факультета искусств «28» августа 2020 г., протокол № 1.

Декан факультета

М.Н. Яклашкин

1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Лыжный спорт Тема 1. Классические способы передвижения на лыжах. Тема 2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Тема 3. Техника спусков, подъемов, поворотов, торможений. Тема 4. Коньковые способы передвижения на лыжах. Тема 5. Техника переходов с хода на ход. Тема 6. Техника полуконькового хода. Тема 7. Совершенствование техники лыжных ходов. Тема 8. Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов. Тема 9. Организация и проведение соревнований в лыжных гонках	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения
2.	Гимнастика Тема 1. Строевые и общеразвивающие упражнения. Тема 2. Акробатические (вольные) упражнения. Тема 3. Упражнения с гимнастическими предметами. Тема 4. Ритмическая гимнастика. Тема 5. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Тема 6. Развитие мышц верхних конечностей. Тема 7. Развитие мышц туловища. Тема 8. Развитие мышц нижних конечностей. Тема 9. Развитие гибкости.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения
3.	Плавание Тема 1. Упражнения по освоению с водой. Тема 2. Техника плавания	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения

	способом «кроль на спине». Тема 3. Техника плавания способом «кроль на груди». Тема 4. Техника плавания способом «брасс». Тема 5. Техника плавания способом «баттерфляй». Тема 6. Техника старта, техника плавания по дистанции, «открытый поворот», «закрытый поворот», «поворот кувырком», «финиширование». Тема 7. Спасение утопающего. Спасательный инвентарь.		
4	Легкая атлетика Тема 1. Эстафетный бег. Тема 2. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Тема 3. Тактика в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Тема 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тема 5. Метание гранаты. Тема 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Тема 7. Совершенствование техники эстафетного бега. Тема 8. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. .	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения
5	Спортивные игры Тема 1. Ведение мяча в футболе. Тема 2. Остановки и отбор мяча в футболе. Тема 3. Техника и тактика игры вратаря. Тема 4. Техника перемещений в футболе. Тема 5. Развитие ловкости и координации движений. Тема 6. Удар по мячу ногой, головой в футболе. Тема 7. Совершенствование техники остановки и отбора мяча в футболе. Тема 8. Техника и тактика игры в защите в футболе.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольные упражнения

	Тема 9. Техника и тактика игры в нападении в футболе. Тема 10. Организация и проведение соревнований в футболе. Тема 11. Приемы и передачи мяча в волейболе. Тема 12. Техника перемещений в волейболе. Тема 13. Поддачи мяча в волейболе. Тема 14. Нападающие удары в волейболе. Тема 15. Техника блокирования в волейболе. Тема 16 Совершенствование техники подачи мяча волейболе. Тема 17. Техника игры в защите в волейболе. Тема 18. Техничко-тактическая подготовка в волейболе. Тема 19. Развитие координационных способностей. Тема 20. Организация и проведение соревнований в волейболе. Тема 21. Ведение мяча в баскетболе. Тема 22. Техника перемещений в баскетболе. Тема 23. Ловля мяча в баскетболе. Тема 24. Передача мяча в баскетболе. Тема 25. Броски по кольцу в баскетболе. Тема 26. Отбор мяча в баскетболе. Тема 27. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе. Тема 28. Развитие координационных способностей. Тема 29. Организация и проведение соревнований в баскетболе. Тема 30. Совершенствование технико-тактической подготовки в баскетболе.		
--	--	--	--

2. Критерии оценки успеваемости обучающихся

Формы и виды контроля знаний обучающихся, предусмотренные по данной дисциплине:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация (зачет).

Текущий контроль успеваемости проводится с целью проверки знаний обучающихся, приобретения и развития навыков самостоятельной работы, усиления связи между преподавателем и обучающимся, совершенствования работы кафедр по развитию навыков самостоятельной работы, по повышению академической активности обучающихся.

Промежуточная аттестация, как форма контроля успеваемости по дисциплинам (разделам дисциплин) и видам учебной деятельности, проводится для проверки степени усвоения обучающимися программного учебного материала и установления соответствия результатов проверки требованиям государственных образовательных стандартов к обязательному минимуму содержания или формирования компетенций, установленных федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования.

Студенты, выполнившие программу дисциплины, сдают зачет, который предусматривает выполнение следующих требований:

- посещение занятий;
- сдача 7 контрольных упражнений по функциональной и физической подготовленности суммарно не менее, чем на 20 баллов.

Обучающиеся, длительное время пропустившие занятия по болезни и отнесенные к группе ЛФК (лечебная физическая культура), вместо сдачи зачетных нормативов, пишут и защищают реферат.

Критерии получения зачета по дисциплине:

- оценка «зачтено» ставится, если обучающийся посетил учебные занятия, сдал 7 контрольных упражнений по функциональной и физической подготовленности суммарно не менее, чем на 20 баллов;

- оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся не посещал учебные занятия, сдал 7 контрольных упражнений по функциональной и физической подготовленности суммарно менее, чем на 20 баллов.

Критерии получения зачета по дисциплине (для обучающихся, длительное время пропустивших занятия по болезни и отнесенных к группе ЛФК):

- оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся посещал учебные занятия, работа раскрывает содержание вопроса, обнаружено знание положений темы, знание и понимание ответа на вопросы;

- оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не посещал учебные занятия, не раскрыто основное содержание материала, обнаружено незнание основных положений темы, обнаружено незнание и непонимание большей, или наиболее важной части ответа на вопросы.

3. Оценочные материалы текущего контроля успеваемости

3.1. Комплект разноуровневых контрольных упражнений (контролируемые компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

Уровень практической подготовленности определяется по показателям общефизической и профессионально-прикладной подготовленности занимающихся. В течение учебного года обучающиеся выполняют 9 контрольных упражнений, направленных на определение развития специальной подготовленности.

Контрольные упражнения

Девушки			Юноши		
	Результат	Критерии оценивания		Результат	Критерии оценивания
Раздел Лыжный спорт					

Бег на лыжах 1 км (спринт)	7 мин	1	Бег на лыжах 1 км (спринт)	5.30 мин	1
	6.30 мин	2		5 мин	2
	6 мин	3		4.30 мин	3
	5.30 мин	4		4 мин	4
	5 мин	5		3.30 мин	5
Техника выполнения лыжных ходов (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двушажный, попеременный двушажный, коньковый ходы)	1 из 5	1	Техника выполнения лыжных ходов (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двушажный, попеременный двушажный, коньковый ходы)	1 из 5	1
	2 из 5	2		2 из 5	2
	3 из 5	3		3 из 5	3
	4 из 5	4		4 из 5	4
	5 из 5	5		5 из 5	5
Раздел Гимнастика					
Тест на равновесие («ласточка»)	8 сек.	1	Тест на равновесие («ласточка»)	8 сек.	1
	10 сек.	2		10 сек.	2
	12 сек.	3		12 сек.	3
	14 сек.	4		14 сек.	4
	16 сек.	5		16 сек.	5
Упор лежа на предплечьях («планка»)	15 сек.	1	Упор лежа на предплечьях («планка»)	30 сек.	1
	30 сек.	2		45 сек.	2
	45 сек.	3		60 сек.	3
	60 сек.	4		75 сек.	4
	75 сек.	5		90 сек.	5
Раздел Плавание					
Техника выполнения упражнений по освоению с водой и спортивных способов плавания («поплавок», «звездочка», «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс»)	1 из 5	1	Техника выполнения упражнений по освоению с водой и спортивных способов плавания («поплавок», «звездочка», «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс»)	1 из 5	1
	2 из 5	2		2 из 5	2
	3 из 5	3		3 из 5	3
	4 из 5	4		4 из 5	4
	5 из 5	5		5 из 5	5
Раздел Легкая атлетика					
Бег 500 м	2.20 мин	1	Бег 1000 м	3.10 мин	1
	2.10 мин	2		3.20 мин	2
	2.00 мин	3		3.30 мин	3
	1.50 мин	4		3.40 мин	4
	1.40 мин	5		3.50 мин	5
Метание спортивного снаряда (500 гр)	10 м	1	Метание спортивного снаряда (700 гр)	28 м	1
	12 м	2		30 м	2
	14 м	3		33 м	3
	17 м	4		35 м	4
	21 м	5		37 м	5
Раздел Спортивные игры					
Подача мяча по зонам в волейболе	1 раз из 5	1	Подача мяча по зонам в волейболе	1 раз из 5	1
	2 раза из 5	2		2 раза из 5	2
	3 раза из 5	3		3 раза из 5	3
	4 раза из 5	4		4 раза из 5	4
	5 раз из 5	5		5 раз из 5	5

Штрафные броски в баскетболе	1 раз из 5	1	Штрафные броски в баскетболе	1 раз из 5	1
	2 раза из 5	2		2 раза из 5	2
	3 раза из 5	3		3 раза из 5	3
	4 раза из 5	4		4 раза из 5	4
	5 раз из 5	5		5 раз из 5	5
Набивание мяча в футболе	2 раза	1	Набивание мяча в футболе	4 раза	1
	4 раз	2		6 раз	2
	6 раз	3		8 раз	3
	8 раз	4		10 раз	4
	10 раз	5		12 раз	5

Примерный перечень тем рефератов к текущему контролю для обучающихся, отнесенных к группе лечебной физической культуры

1. Легкая атлетика в физическом воспитании студентов и ее составные дисциплины.
2. Техника низкого и высокого старта.
3. Техника стартового разгона в спринте.
4. Техника бега по дистанции в спринте.
5. Техника бега на вираже в спринте.
6. Техника финиширования в беге на короткие дистанции.
7. Техника прыжка в длину с разбега и с места.
8. Техника метания гранаты.
9. Способы передачи эстафетной палочки.
10. Зона передачи эстафетной палочки.
11. Техника игры волейбол, индивидуальные и тактические приемы и комбинации в защите и нападении.
12. Количество игроков в волейболе.
13. Размер волейбольной площадки.
14. Техника нападающего удара в волейболе.
15. Количество игроков в баскетболе
16. Размер баскетбольной площадки
17. Техника игры баскетбол, индивидуальные и тактические приемы и комбинации в защите и нападении.
18. Техника выполнения броска со штрафной линии в баскетболе.
19. Техника выполнения передачи «двумя руками от груди» в баскетболе.
20. Техника игры футбол, индивидуальные и тактические приемы и комбинации в защите и нападении.
21. Количество игроков в футболе.
22. Размер футбольной площадки.
23. Размер футбольных ворот.
24. Техника способов передвижения на лыжах, переходов с хода на ход, подъемов в гору и спусков с них, поворотов и торможений.
25. По каким критериям подбирается лыжный инвентарь?
26. Классические способы передвижения на лыжах.
27. Коньковые способы передвижения на лыжах.
28. Сколько способов перехода с хода на ход в лыжном спорте?
29. Способы подъема в гору и спуска с горы на лыжах.
30. Способы поворотов и торможений на лыжах.
31. Строевые упражнения с лыжами на месте, способы переноски лыж.
32. Спортивная гимнастика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
33. Виды перестроений на месте в гимнастике.

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» выставляется, если работа раскрывает содержание вопроса, обнаружено знание положений темы, знание и понимание ответа на вопросы;
- оценка «хорошо» выставляется, если работа раскрывает основное содержание вопроса, обнаружено знание основных положений темы, знание и понимание большей, или наиболее важной части ответа на вопросы;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если работа в основном раскрывает содержание вопроса, демонстрируется знание и понимание большей части ответа на вопросы, обнаружено неполное знание основных положений темы.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если не раскрыто основное содержание материала, обнаружено незнание основных положений темы, обнаружено незнание и непонимание большей, или наиболее важной части ответа на вопросы.

4. Оценочные материалы промежуточной аттестации обучающихся

Контрольные упражнения

Девушки			Юноши		
	Результат	Критерии оценивания		Результат	Критерии оценивания
Бег 100 м	18.5 сек	1	Бег 100 м	15.1 сек	1
	18.0 сек	2		14.8 сек	2
	17.5 сек	3		14.5 сек	3
	17.0 сек	4		13.5 сек	4
	16.5 сек	5		13.2 сек	5
Кросс 2000 м	12.15 мин	1	Кросс 3000 м	15.00 мин	1
	12.00 мин	2		14.30 мин	2
	11.35 мин	3		14.00 мин	3
	11.15 мин	4		13.30 мин	4
	10.30 мин	5		12.30 мин	5
Прыжки в длину с места (см)	150 см	1	Прыжки в длину с места	210 см	1
	160 см	2		215 см	2
	170 см	3		220 см	3
	180 см	4		230 см	4
	195 см	5		240 см	5
Поднимание и опускание туловища	20 раз	1	Поднос ног к перекладине	5 раз	1
	30 раз	2		7 раз	2
	40 раз	3		9 раз	3
	50 раз	4		12 раз	4
	60 раз	5		15 раз	5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	6 раз	1	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	5 раз	1
	8 раз	2		7 раз	2
	11 раз	3		9 раз	3
	14 раз	4		12 раз	4
	16 раз	5		15 раз	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	6 см	1	Подтягивание на перекладине	5 раз	1
	8 см	2		7 раз	2
	12 см	3		9 раз	3
	15 см	4		12 раз	4
	18 см	5		15 раз	5
Бег на лыжах 3 км	22 мин	1	Бег на лыжах 5 км	28.30 мин	1
	21 мин	2		27.30 мин	2
	20.20 мин	3		26.30 мин	3
	19.30 мин	4		25.30 мин	4
	18 мин	5		23.30 мин	5

Критерии получения зачета по дисциплине:

- оценка «зачтено» ставится, если обучающийся посещал учебные занятия, сдал 7 контрольных упражнений по функциональной и физической подготовленности суммарно не менее, чем на 20 баллов;

- оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся не посещал учебные занятия, сдал 7 контрольных упражнений по функциональной и физической подготовленности суммарно менее, чем на 20 баллов.

Обучающиеся, длительное время пропустившие занятия по болезни и отнесенные к группе ЛФК (лечебная физическая культура), вместо сдачи зачетных нормативов пишут и защищают реферат.

*Примерный перечень тем рефератов к зачету для обучающихся,
отнесенных к группе лечебной физической культуры*

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическое воспитание.
6. Физическое развитие.
7. Профессионально-прикладная физическая культура
8. Физическая культура в высшем учебном заведении.
9. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
10. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
11. Гипокинезия и гиподинамия.
12. Средства физической культуры.
13. Физиологическая классификация физических упражнений
14. Методические принципы физического воспитания.
15. Методы физического воспитания.
16. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
17. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.
18. Стороны спортивной подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная).
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия
22. Производственная физическая культура и гимнастика.
23. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в свободное время специалистов.
24. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
25. . Витамины и их роль в обмене веществ.
26. Общие положения развития физических качеств.
27. Сила, методика ее развития и определения.
28. Быстрота, методика ее развития и определения.
29. Выносливость, методика ее развития и определения.
30. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения.
31. Гибкость, методика ее развития и определения.
32. Спортивная гимнастика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
33. Легкая атлетика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
34. Спортивные игры в физическом воспитании.

Критерии получения зачета по дисциплине (для обучающихся, длительное время пропустивших занятия по болезни и отнесенных к группе ЛФК):

- оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся посещал учебные занятия, работа раскрывает содержание вопроса, обнаружено знание положений темы, знание и понимание ответа на вопросы;
- оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не посещал учебные занятия, не раскрыто основное содержание материала, обнаружено незнание основных положений темы, обнаружено незнание и непонимание большей, или наиболее важной части ответа на вопросы.

Лист дополнений и изменений

№ п/п	Прилагаемый к ОМ (ФОС) документ, содержащий текст обновления	Решение кафедры		Подпись заведующего кафедрой	И.О. Фамилия заведующего кафедрой
		Дата	Протокол №		
1.	Приложение № 1				
2.	Приложение № 2				
3.	Приложение № 3				
4.	Приложение № 4				
5.	Приложение № 5				